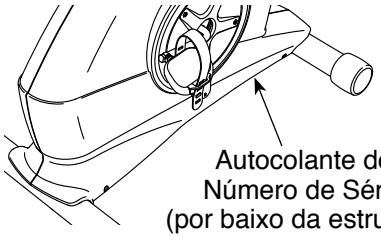
PRO-FORM®
245 ZLX

Modelo nº PFEVEX72913.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

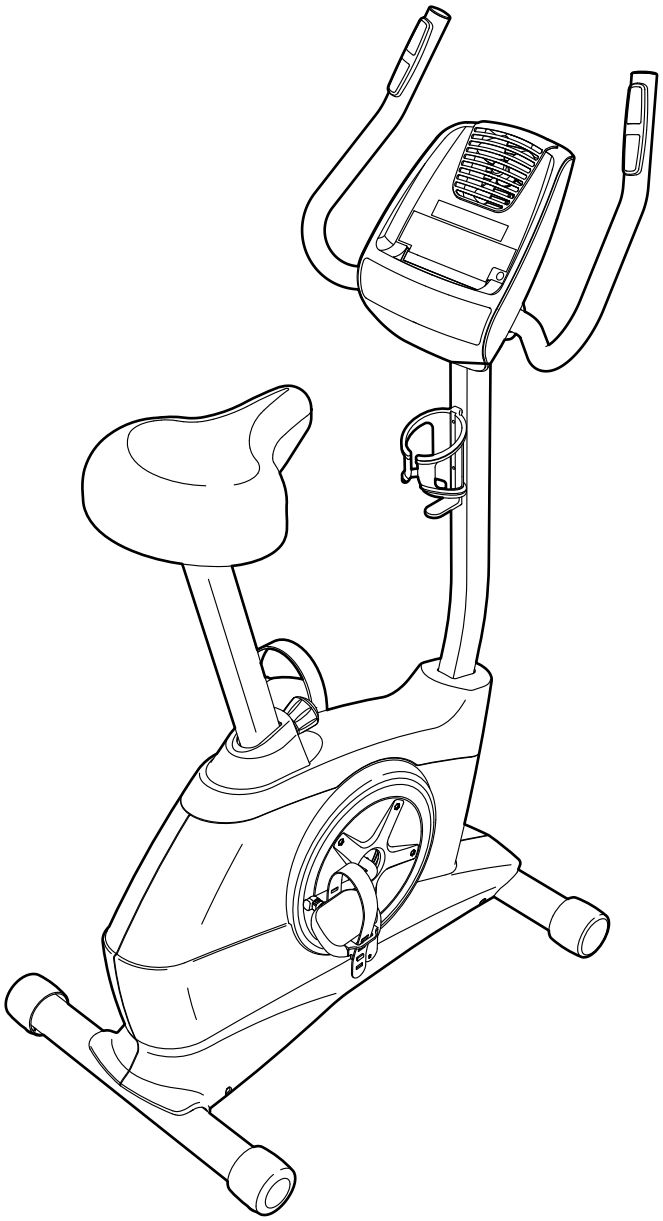
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



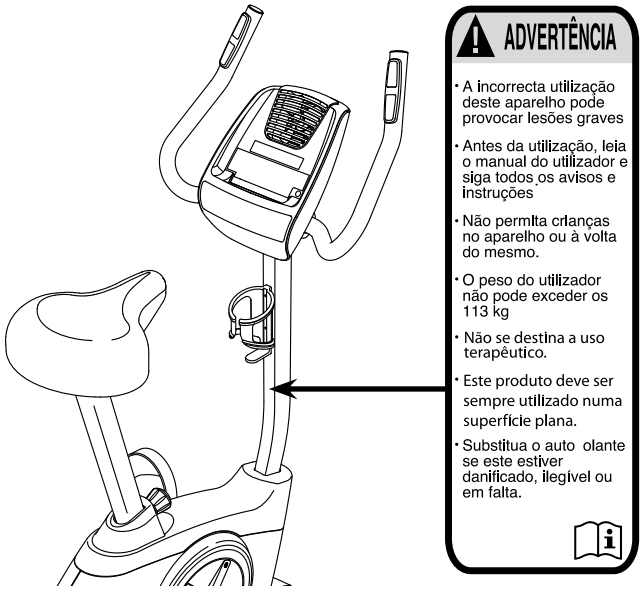
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES. 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA 13
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 19
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 21
LISTA DE PEÇAS 22
DIAGRAMA AMPLIADO 23
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 113 kg
• Não se destina a uso terapêutico.
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Substitua o auto olante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática estejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.**
2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
3. **Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.**
4. **A bicicleta estática destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize a bicicleta estática num ambiente comercial, institucional ou de aluguer.**
5. **Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**
6. **Coloque-a numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que há pelo menos 0,6 m de espaço livre à volta da bicicleta estática.**
7. **Inspecione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
8. **Mantenha sempre as crianças com idade inferior a 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.**
9. **Use roupa adequada durante o exercício; não use roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.**
10. **A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 113 kg.**
11. **Tenha cuidado ao subir e descer da bicicleta estática.**
12. **Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.**
13. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos fatores que podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**
14. **A bicicleta estática não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**
15. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter escolhido a nova bicicleta estática PROFORM® 245 ZLX. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática 245 ZLX oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar o seu exercício em casa mais eficaz e divertido.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

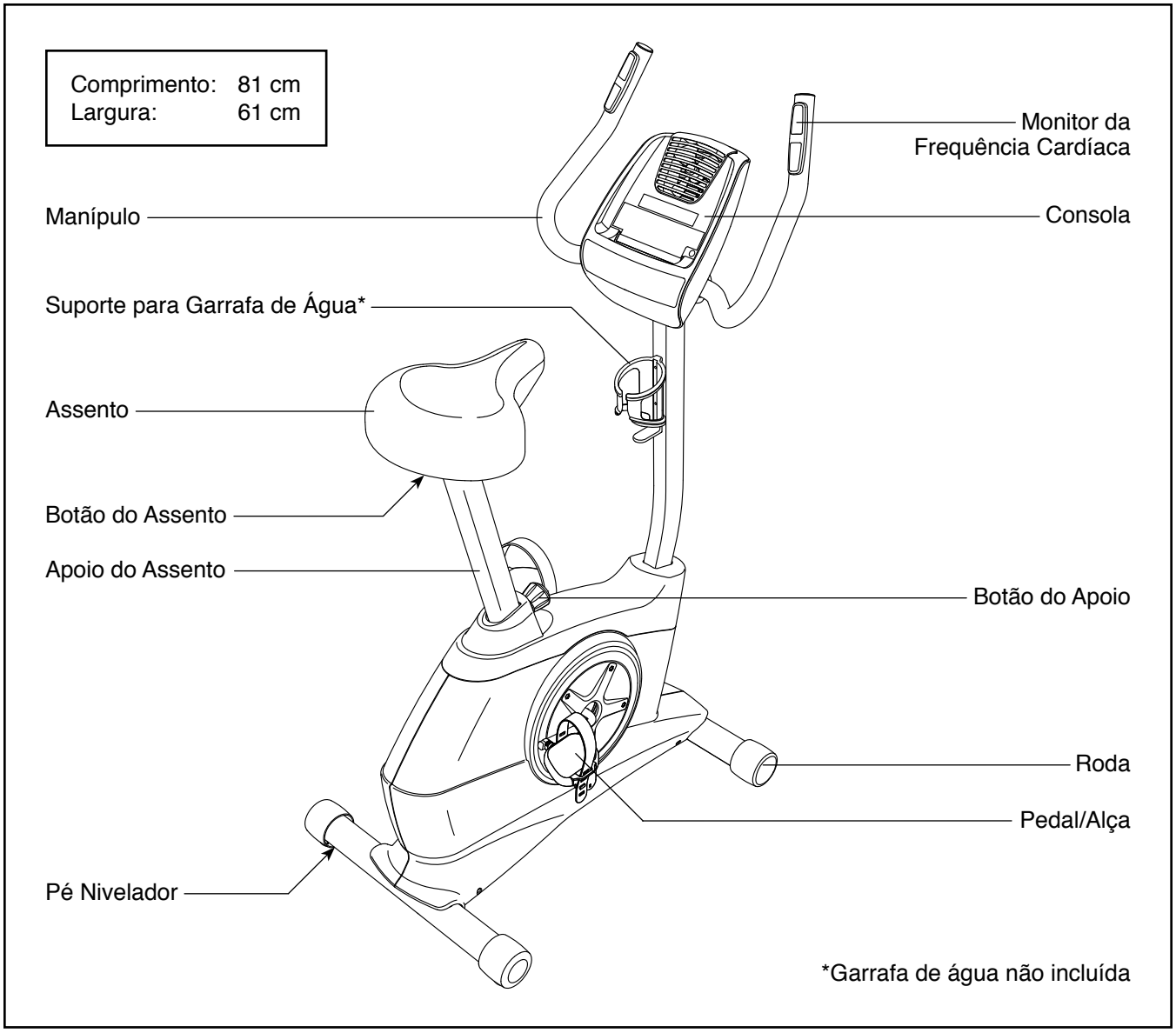
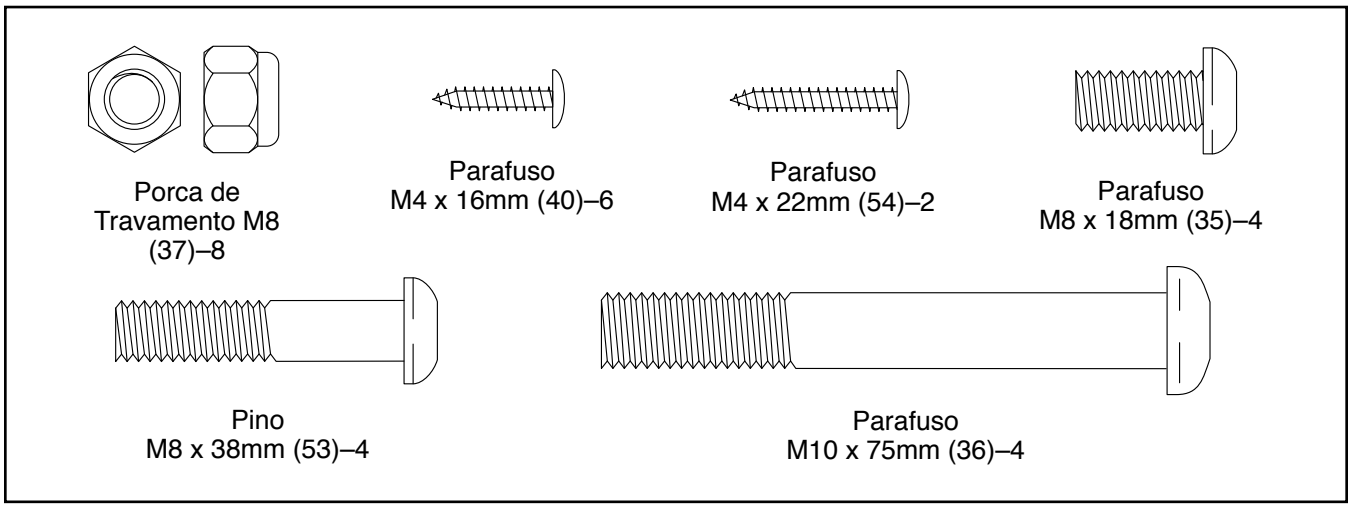


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

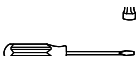
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**


Porca de Travamento M8 (37)–8
Parafuso M4 x 16mm (40)–6
Parafuso M4 x 22mm (54)–2
Parafuso M8 x 18mm (35)–4
Pino M8 x 38mm (53)–4
Parafuso M10 x 75mm (36)–4

MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 5.

Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:

uma chave Phillips 

uma chave-inglesa

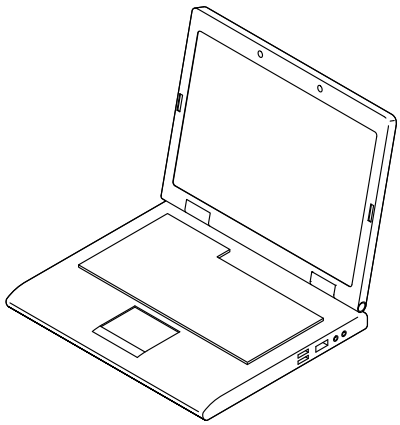
A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa deste manual) e registe o produto.

1



2. Se necessário, remova e elimine os suportes de transporte e os parafusos de transporte fixados à estrutura da bicicleta estática.

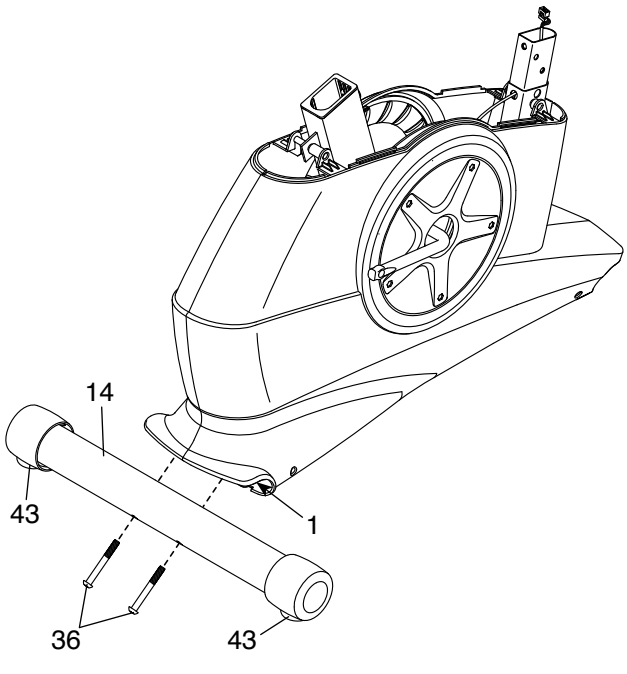
   Identifique o Estabilizador Traseiro (14), que tem um Pé Nivelador (43) junto de cada extremidade.

   Ponha um pedaço resistente de material de embalagem por baixo da parte traseira da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

   Fixe o Estabilizador Traseiro (14) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 75mm (36).

   Remova o material de embalagem.

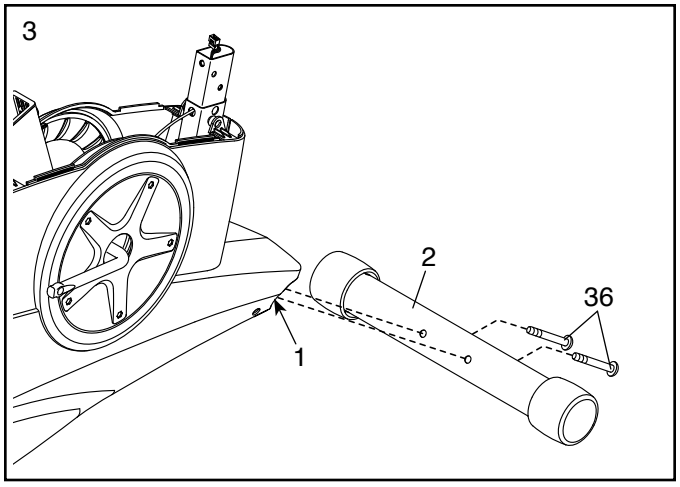
2



3. Ponha um pedaço resistente de material de embalagem por baixo da parte frontal da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

   Fixe o Estabilizador Frontal (2) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 75mm (36).

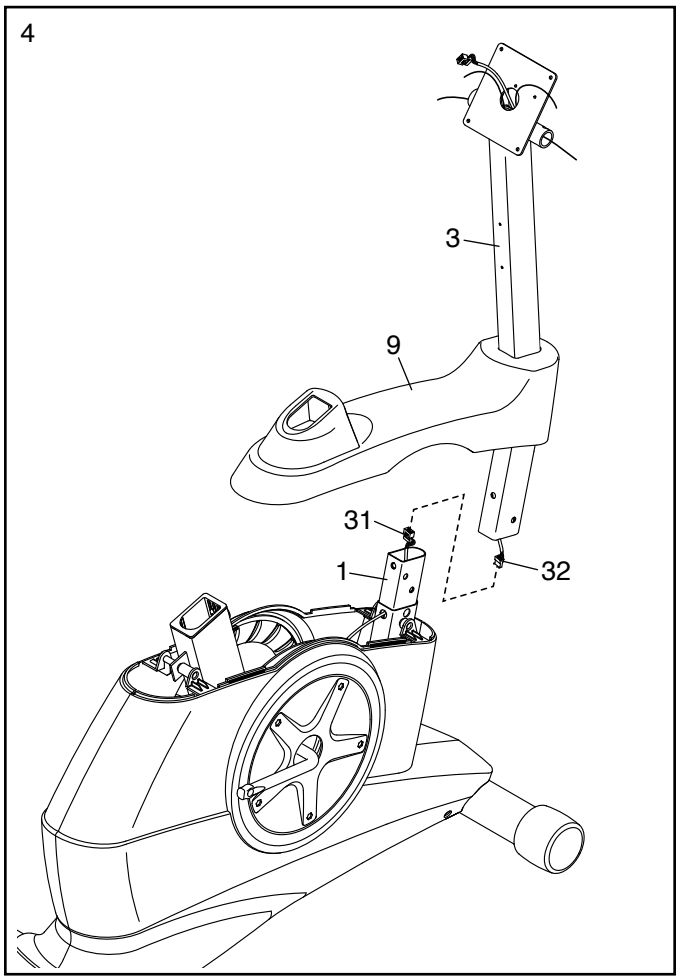
   Remova o material de embalagem.



4. Posicione a Barra Vertical (3) e o Escudo Superior (9) conforme mostrado.

   Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical (3) e o Escudo Superior (9) junto à Estrutura (1) até concluir o passo 4.

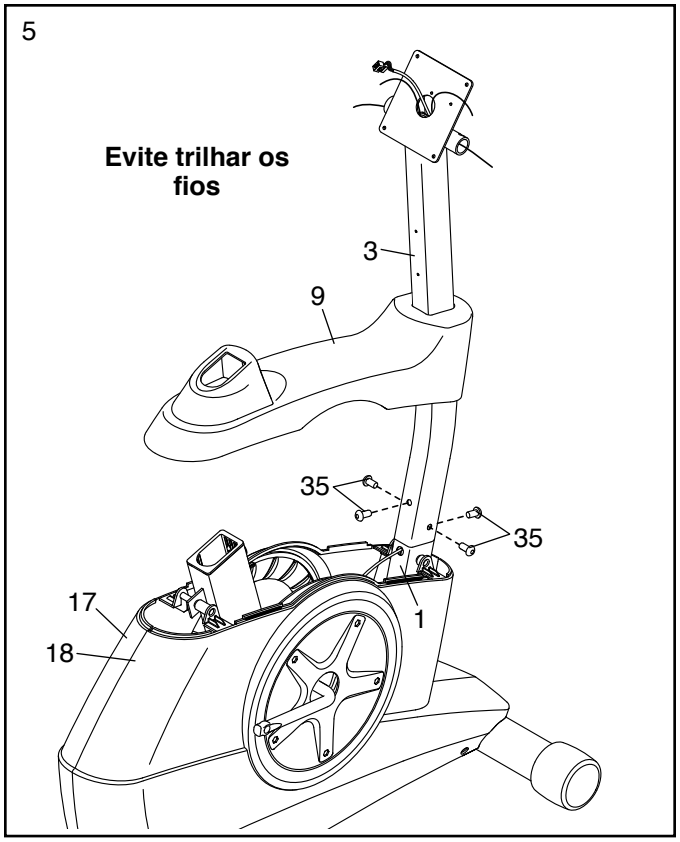
   Ligue o Cabo Superior (32) ao Cabo Inferior (31). Em seguida, puxe o Cabo Superior excedente pelo topo da Barra Vertical (3).



5. **Conselho: evite trilhar os fios.** Insira a Barra Vertical (3) na Estrutura (1).

   Fixe a Barra Vertical (3) com quatro Parafusos M8 x 18mm (35).

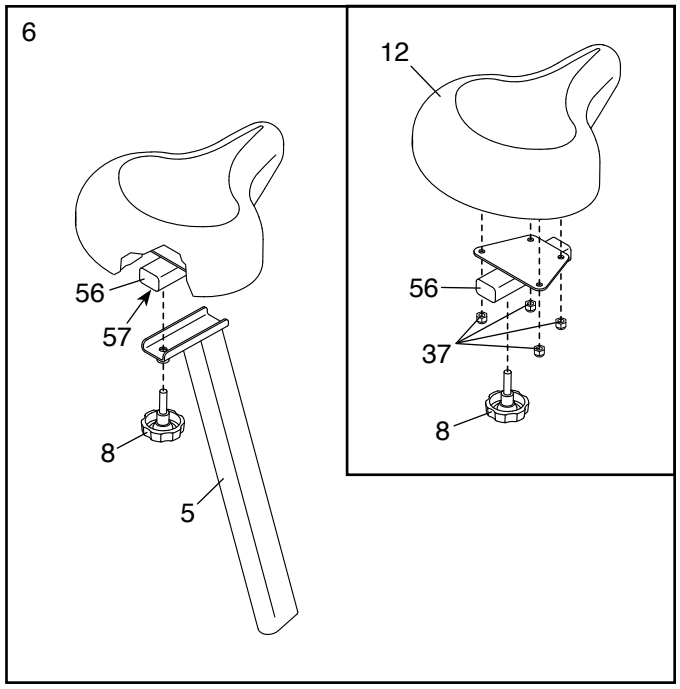
   Faça deslizar o Escudo Superior (9) para baixo e pressione-o contra os Escudos Esquerdo e Direito (17, 18).



6. **Veja o desenho inserido.** Remova o Botão do Assento (8) da Calha do Assento (56). Em seguida, fixe o Assento (12) à Calha do Assento (56) com quatro Porcas de Travamento M8 (37). **Nota: as Porcas de Travamento podem ter sido pré-fixadas ao lado inferior do Assento.**

   Posicione a Calha do Assento (56) e o Apoio do Assento (5) conforme mostrado. Coloque a Calha do Assento sobre o Apoio do Assento e segure-a na devida posição.

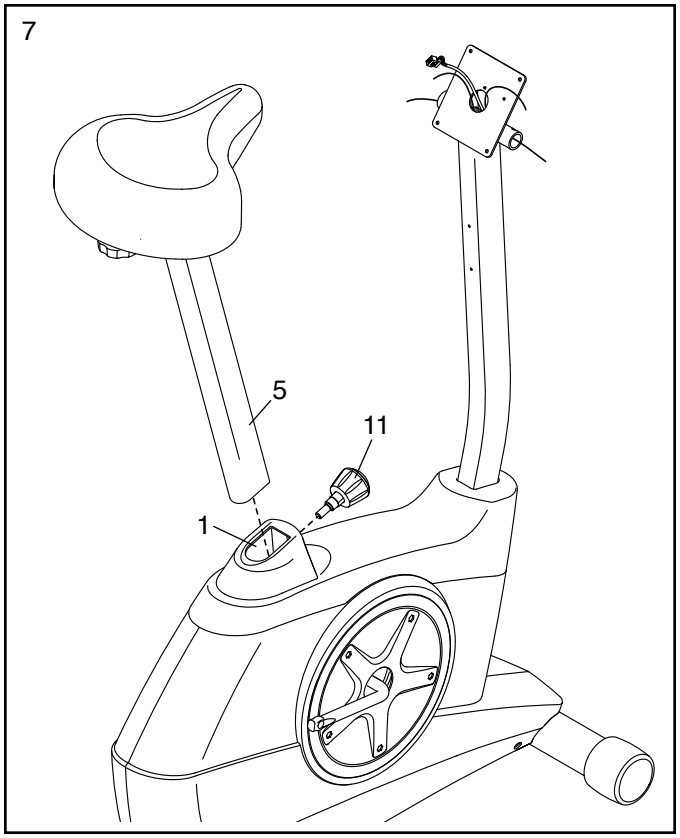
   Insira o Botão do Assento (8) para cima através do Apoio do Assento (5) e aperte o Botão do Assento ao Grampo da Calha (57) no interior da Calha do Assento (56).



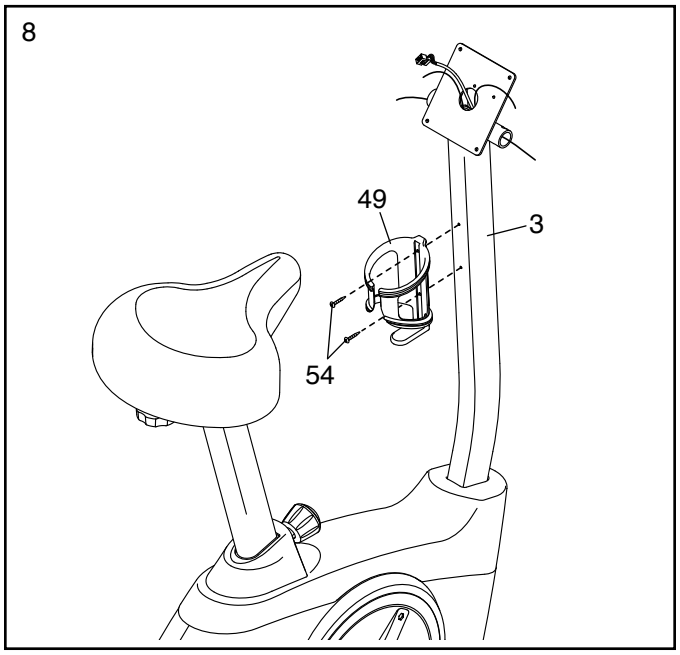
7. Com uma chave inglesa, aperte o Botão de Apoio (11) na Estrutura (1).

   Em seguida, desaperte o Botão de Apoio (11) algumas voltas, puxe-o para fora e insira o Apoio do Assento (5) na Estrutura (1).

   Faça deslizar o Apoio do Assento (5) para cima ou para baixo até à posição pretendida e largue o Botão de Apoio (11) num dos orifícios de ajuste do Apoio do Assento. **Mova o Apoio do Assento ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o Botão de Apoio esteja engatado num dos orifícios de ajuste do Apoio do Assento.** Em seguida, aperte o Botão de Apoio.



8. Fixe o Suporte para Garrafa de Água (49) à Barra Vertical (3) com dois Parafusos M4 x 22mm (54).



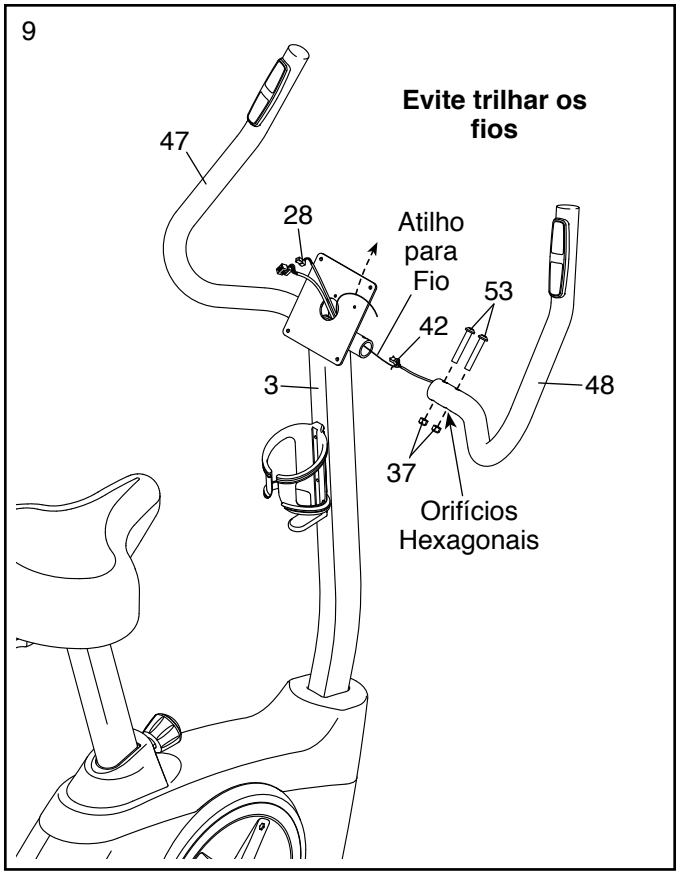
9. Identifique o Manípulo Direito (48) e posicione-o conforme mostrado.

   Enquanto outra pessoa segura o Manípulo Direito (48) junto à Barra Vertical (3), ate o atilho para fio indicado ao Fio de Pulsações Direito (42). Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio para cima através do topo da Barra Vertical.

   Conselho: evite trilhar os fios. Insira o Manípulo Direito (48) na Barra Vertical (3).

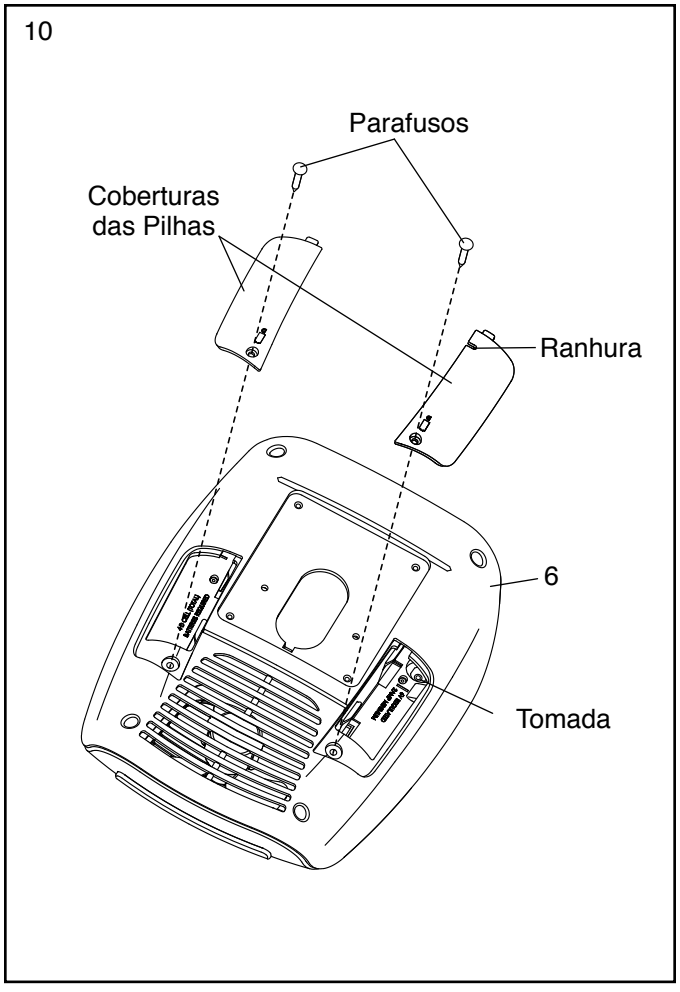
   Fixe o Manípulo Direito (48) com dois Pinos M8 x 38mm (53) e duas Porcas de Travamento M8 (37). **Certifique-se de que as Porcas de Travamento estejam nos orifícios hexagonais.**

   Fixe o Manípulo Esquerdo (47) da mesma forma.



10. A Consola (6) pode funcionar com quatro pilhas D (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas. Não misture pilhas velhas e novas, ou pilhas normais, alcalinas e recarregáveis. **IMPORTANTE: se a Consola tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de introduzir as pilhas. Caso contrário, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.** Remova os parafusos e as coberturas das pilhas, insira as pilhas nos respetivos compartimentos e, em seguida, coloque novamente as coberturas das pilhas. **Certifique-se de que orienta as pilhas conforme as ilustrações existentes no interior dos respetivos compartimentos.**

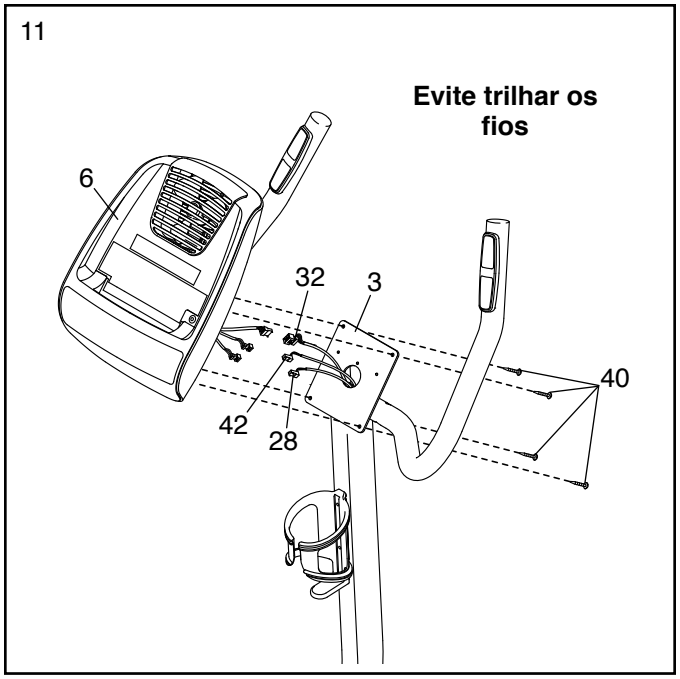
    Para adquirir um adaptador de corrente opcional, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual. Para evitar danificar a consola, utilize apenas um adaptador de corrente regulado fornecido pelo fabricante. Ligue um terminal do adaptador de corrente à tomada no interior do compartimento das pilhas indicado; faça passar o fio do adaptador de corrente pela ranhura da cobertura das pilhas. Ligue o outro terminal a uma tomada de corrente devidamente instalada e em conformidade com todos os regulamentos e normas locais.



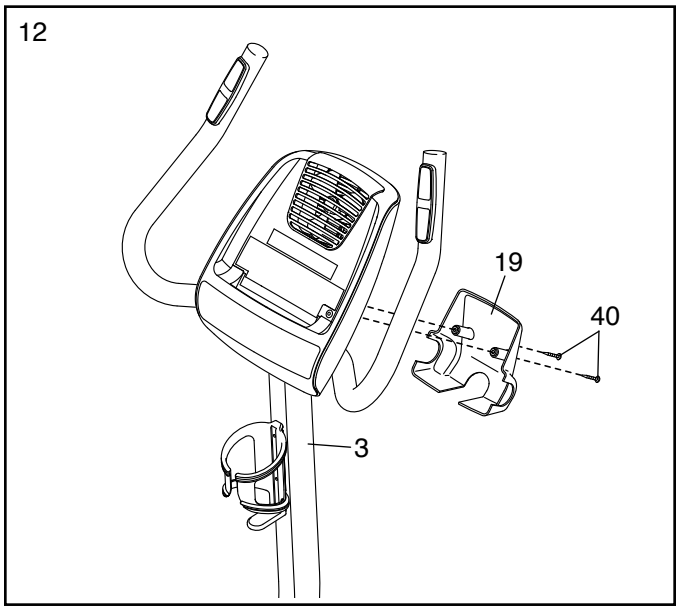
11. Enquanto outra pessoa segura a Consola (6) junto à Barra Vertical (3), ligue os fios da Consola ao Cabo Superior (32) e aos Fios de Pulsações Direito e Esquerdo (42, 28).

    Introduza o excedente dos fios na Barra Vertical (3) ou na Consola (6).

    Conselho: evite trilhar os fios. Fixe a Consola (6) à Barra Vertical (3) com quatro Parafusos M4 x 16mm (40).



12. Fixe a Cobertura do Manípulo (19) à Barra Vertical (3) com dois Parafusos M4 x 16mm (40).

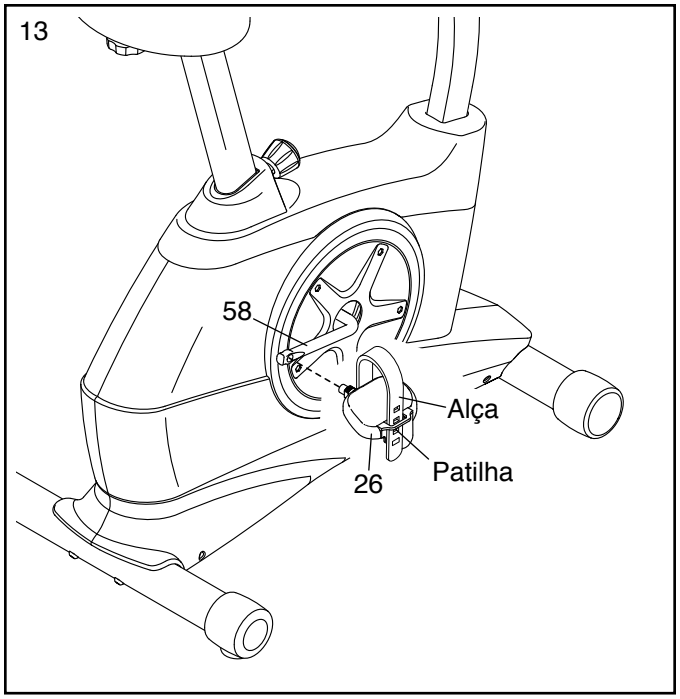


13. Identifique o Pedal Direito (26).

    Usando uma chave-inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (26), **no sentido horário,** no Pedaleiro Direito (58).

    Aperte o Pedal Esquerdo (não mostrado), **no sentido anti-horário,** no braço esquerdo do Pedaleiro (não mostrado).

    Ajuste a alça do Pedal Direito (26) para a posição pretendida e prima a extremidade da alça contra a patilha do Pedal Direito. **Ajuste a alça do Pedal Esquerdo (não mostrada) da mesma forma.**

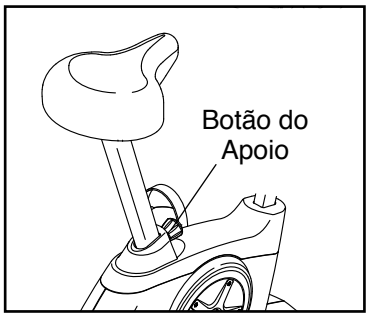


14. **Após montada a bicicleta estática, examine-a para se certificar de que esteja corretamente montada e funcione apropriadamente. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de utilizar a bicicleta estática.** Nota: poderão estar incluídas peças extra. Ponha um tapete por baixo da bicicleta estática para proteger o chão ou a alcatifa.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

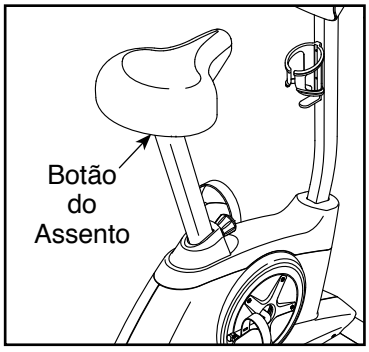
COMO AJUSTAR A ALTURA DO ASSENTO

Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente fletidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.



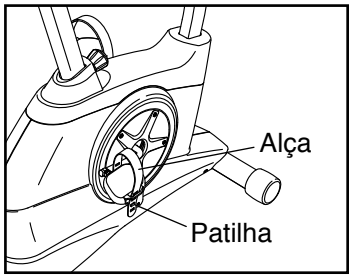
Para ajustar a altura do assento, comece por desapertar o botão do apoio rodando-o algumas voltas. Em seguida, puxe o botão para fora, faça deslizar o assento para cima ou para baixo até à posição pretendida e, depois, largue o botão sobre um dos orifícios de ajuste do apoio do assento. **Mova o apoio do assento ligeiramente para cima ou para baixo para se certificar de que o botão esteja inserido num dos orifícios de ajuste do apoio do assento.** Em seguida, aperte o botão.

COMO AJUSTAR A POSIÇÃO HORIZONTAL DO ASSENTO



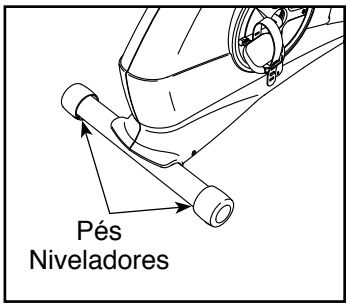
Para ajustar a posição horizontal do assento, comece por desapertar o botão do assento rodando-o algumas voltas. Em seguida, mova o assento para a frente ou para trás até à posição pretendida e aperte firmemente o botão.

COMO AJUSTAR AS ALÇAS DOS PEDAIS



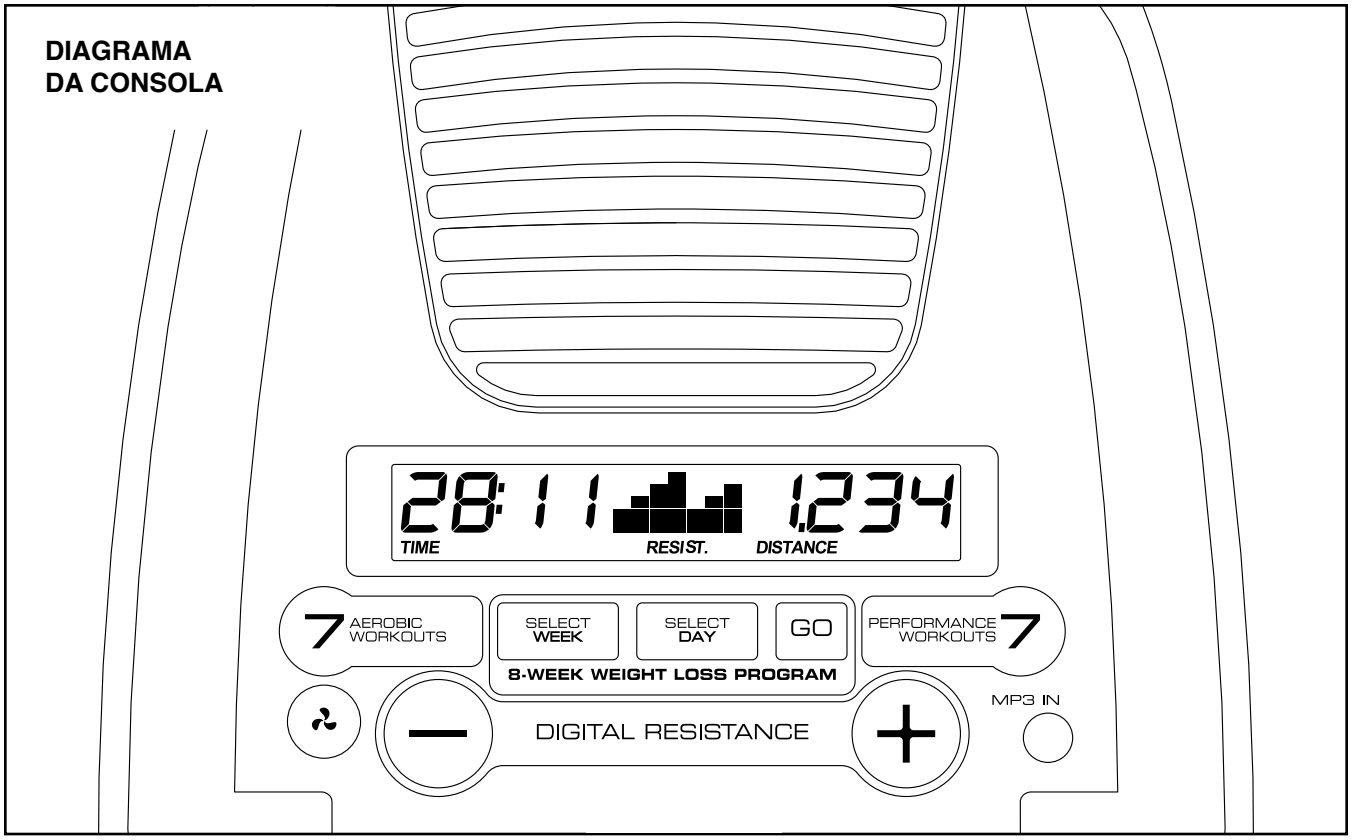
Para ajustar as alças dos pedais, comece por puxar as extremidades das alças das patilhas dos pedais. Depois, ajuste as alças para a posição pretendida e pressione as extremidades das alças contra as patilhas.

COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA



Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores existentes por baixo do estabilizador traseiro até que a bicicleta estática fique nivelada.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando tocar num botão. À medida que se exercita, a consola oferece informações contínuas sobre o exercício. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

Perca quilogramas indesejados com o programa progressivo de perda de peso em 8 semanas. Cada sessão de exercício do programa controla a resistência dos pedais enquanto o(a) orienta ao longo de um exercício eficaz concebido para o(a) ajudar a alcançar os resultados que pretende.

A consola oferece também uma seleção de sessões de exercício predefinidas. Cada sessão de exercício predefinida altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o(a) orienta ao longo de um exercício eficaz.

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir as músicas ou os audiolivros da sua preferência durante o exercício.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 15. **Para utilizar uma sessão de exercício de perda de peso em 8 semanas,** consulte a página 16. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 17. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 18. **Para utilizar o modo de utilizador,** consulte a página 18.

Nota: antes de utilizar a consola, certifique-se de que as pilhas estejam instaladas (consulte o passo de montagem 10 na página 10). Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Ligue a consola.**

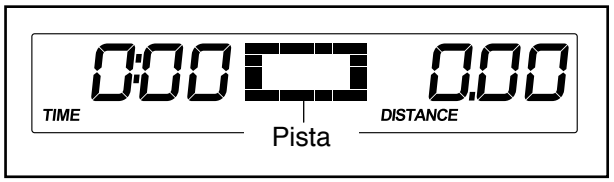
   Prima qualquer botão ou comece a pedalar para ligar a consola.

   Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. Soará um toque e a consola ficará pronta a utilizar.

2. **Selecione o modo manual.**

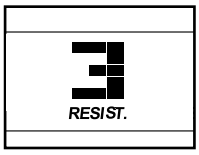
   Sempre que ligar a consola, será selecionado o modo manual.

   Se tiver selecionado uma sessão de exercício, volte a selecionar o modo manual premindo repetidamente um dos botões Aerobic (aeróbica) ou Performance (desempenho) até que apareça uma pista no ecrã central.



3. **Comece a pedalar e altere a resistência dos pedais conforme preferir.**

   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir Digital Resistance (resistência digital).



   Nota: após premir os botões, os pedais demoram um momento até atingirem o nível de resistência selecionado.

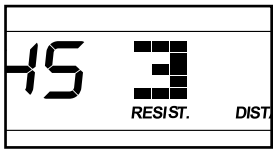
4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   O ecrã esquerdo: Este ecrã pode mostrar o tempo decorrido e o número aproximado de calorias queimadas. O ecrã mudará de modo de poucos em poucos segundos.

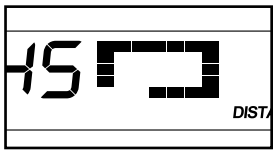
   Nota: durante uma sessão de exercício predefinida, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão de exercício.

   O ecrã esquerdo exibirá também a sua frequência cardíaca quando usar o monitor da frequência cardíaca do punho (consulte o passo 5).

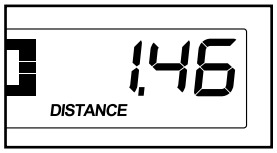
   O ecrã central: Este ecrã apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos, de cada vez que o mesmo se alterar.



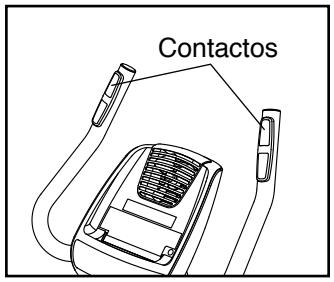
   Este ecrã mostra também uma pista que representa 400 metros. À medida que fizer exercício, aparecerão indicadores sucessivos à volta da pista até aparecer toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.



   O ecrã direito: Este ecrã pode mostrar a distância que pedalou em quilómetros ou milhas e a velocidade de pedalada em quilómetros por hora ou milhas por hora. O ecrã mudará de modo de poucos em poucos segundos.



5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

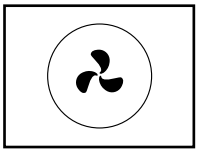


   Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Além disso, certifique-se de que tenha as mãos limpas. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a sua pulsação for detetada, surgirá no ecrã um símbolo intermitente em forma de coração e depois será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.**

Se não for apresentada a sua frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme a descrição. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para um melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca use álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar os contactos.**

6. **Ligue a ventoinha se o desejar.**



A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente o botão da ventoinha para selecionar uma velocidade ou para a desligar.

Nota: se os pedais não se moverem durante cerca de trinta segundos, a ventoinha desligar-se-á automaticamente.

7. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, soará uma série de toques, a consola pausará e o tempo piscará no ecrã.

Se os pedais ficarem parados por alguns minutos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

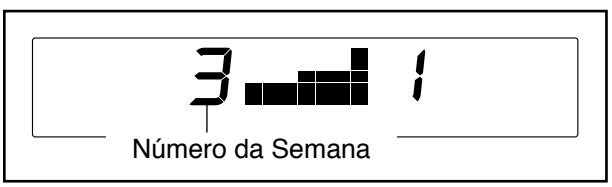
COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PERDA DE PESO EM 8 SEMANAS

1. **Ligue a consola.**

Prima qualquer botão ou comece a pedalar para ligar a consola.

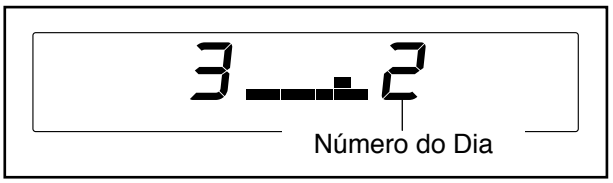
2. **Selecione a semana pretendida do programa.**

Para selecionar a semana pretendida do programa, prima repetidamente o botão Select Week (selecionar semana) até que surja no ecrã o número da semana pretendida.



3. **Selecione o dia pretendido do programa.**

Cada semana do programa tem sessões de exercício para três dias. Para selecionar o dia pretendido do programa, prima repetidamente o botão Select Day (selecionar dia) até que surja no ecrã o número do dia pretendido.



Surgirá no ecrã esquerdo a duração da sessão de exercício e passará pelo ecrã central um perfil dos níveis de resistência da mesma.

4. **Inicie a sessão de exercício.**

Prima o botão Go (ir) e comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou velocidade-alvo.

Durante a sessão de exercício, o respetivo perfil mostrará o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência do segmento em curso.

No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar.

O nível de resistência do segmento seguinte aparecerá no ecrã central por alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais será então alterada.

A velocidade-alvo do segmento seguinte aparecerá no ecrã direito por alguns segundos para o(a) alertar.

Enquanto faz exercício, mantenha a sua velocidade de pedalada próxima da velocidade-alvo do segmento em curso. **IMPORTANTE: a velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.**

Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões Digital Resistance (resistência digital). **IMPORTANTE: quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

Se parar de pedalar durante alguns segundos, será emitida uma série de sons e a sessão de exercício pausará.

Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar. A sessão de exercício continuará até que o último segmento do perfil fique intermitente e termine.

5. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 15.

6. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 15.

7. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 16.

8. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 7 na página 16.

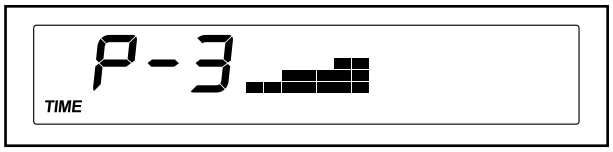
COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Ligue a consola.**

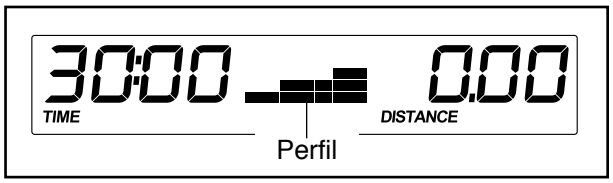
   Prima qualquer botão ou comece a pedalar para ligar a consola.

2. **Selecione uma sessão de exercício predefinida.**

   Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente um dos botões Aerobic (aeróbica) ou Performance (desempenho) até que surja no ecrã esquerdo o número da sessão de exercício pretendida.



   Quando selecionar uma sessão de exercício predefinida, surgirá no ecrã esquerdo a duração da sessão de exercício e passará pelo ecrã central um perfil dos níveis de resistência da mesma.



   Nota: nas partes laterais da consola estão impressos perfis completos das sessões de exercício predefinidas.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou velocidade-alvo.

   Durante a sessão de exercício, o respetivo perfil mostrará o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

   No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar.

O nível de resistência do segmento seguinte aparecerá no ecrã central por alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais será então alterada.

A velocidade-alvo do segmento seguinte aparecerá no ecrã direito por alguns segundos para o(a) alertar.

Enquanto faz exercício, mantenha a sua velocidade de pedalada próxima da velocidade-alvo do segmento em curso. **IMPORTANTE: a velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.**

Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões Digital Resistance (resistência digital). **IMPORTANTE: quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

Se parar de pedalar durante alguns segundos, será emitida uma série de sons e a sessão de exercício pausará.

Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar. A sessão de exercício continuará até que o último segmento do perfil fique intermitente e termine.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 15.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 15.

6. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 16.

7. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 7 na página 16.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**

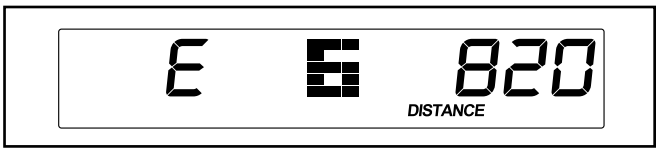
Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com o controlo de volume do leitor de áudio pessoal.

O MODO DE UTILIZADOR

A consola possui um modo de utilizador que lhe permite selecionar uma unidade de medida e o nível de volume para a consola e ver informações sobre a utilização da mesma.

Para selecionar o modo de utilizador, prima e mantenha premido o botão Performance (desempenho) por alguns segundos, até que surjam no ecrã as informações do modo de utilizador.

A consola pode indicar a velocidade de pedalada e a distância em quilómetros ou milhas.



O ecrã esquerdo mostrará a unidade de medida selecionada. Surgirá no ecrã um "M" , para quilómetros métricos, ou um "E", para milhas inglesas. Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão Aerobic (aeróbica).

Nota: quando substituir as pilhas, poderá ser necessário voltar a selecionar a unidade de medida pretendida.

O ecrã central mostrará também o nível de volume da consola. Para alterar o nível de volume, prima os botões de aumentar e diminuir Digital Resistance (resistência digital).

O ecrã direito mostrará a distância total percorrida a pedalar na bicicleta estática.

Para sair do modo de utilizador, prima o botão Performance.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças da bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar a bicicleta estática, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

A maior parte dos problemas com a consola são resultado de pilhas fracas. Consulte o passo de montagem 10 na página 10 para instruções sobre a substituição das pilhas.

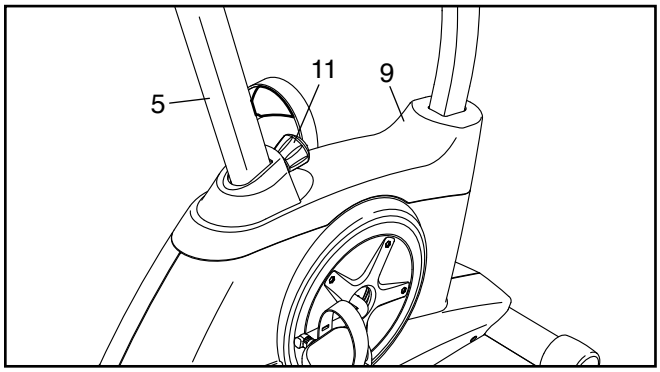
Se a consola não apresentar a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, consulte o passo 5 na página 15.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâmina deve ser ajustado.

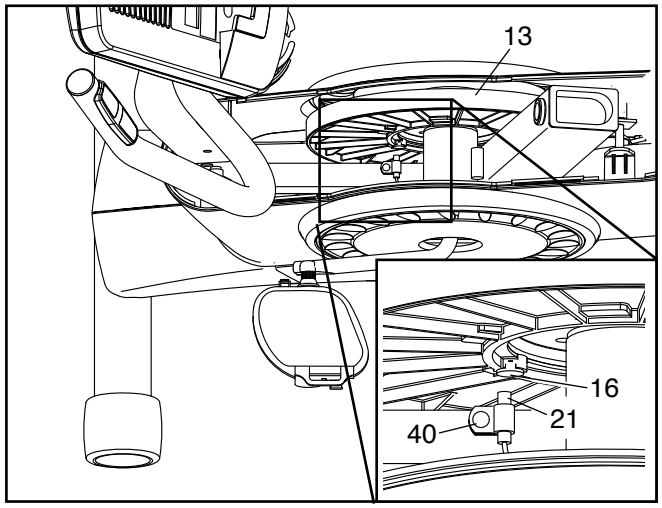
Para ajustar o interruptor de lâmina, deve remover o apoio do assento, o botão do apoio e o escudo superior (consulte as instruções abaixo).

Para remover o Apoio do Assento (5), desaperte o Botão do Apoio (11) algumas voltas, puxe o Botão do Apoio para fora e remova o Apoio do Assento. Depois, usando uma chave inglesa, remova o Botão do Apoio.



Usando uma chave de fendas de ponta chata, solte as patilhas da borda inferior do Escudo Superior (9) e faça deslizar o Escudo Superior para cima.

Localize o Interruptor de Lâmina (21). Rode a Roldana (13) até que um Íman da Roldana (16) fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. Desaperte, mas não retire, o Parafuso M4 x 16mm (40) indicado. Aproxime ou afaste ligeiramente o Interruptor de Lâmina do Íman e volte a apertar o Parafuso.



Rode a Roldana (13) por um momento. Se necessário, repita o passo acima até que a consola exiba informações corretas.

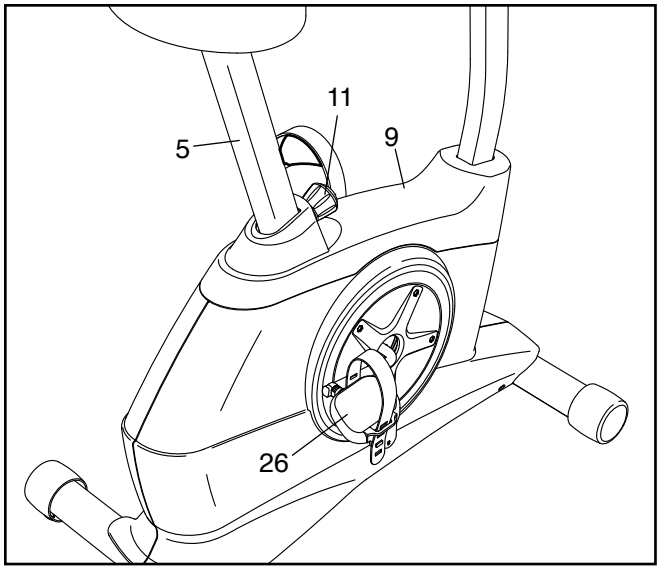
Quando o interruptor de lâmina ficar corretamente ajustado, volte a fixar a cobertura do escudo, o botão do apoio e o apoio do assento.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se os pedais resvalarem enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, a correia de transmissão poderá ter de ser ajustada.

Para ajustar a correia de transmissão, deve remover o apoio do assento, o botão do apoio, o escudo superior, o pedal direito e o escudo direito (consulte as instruções abaixo).

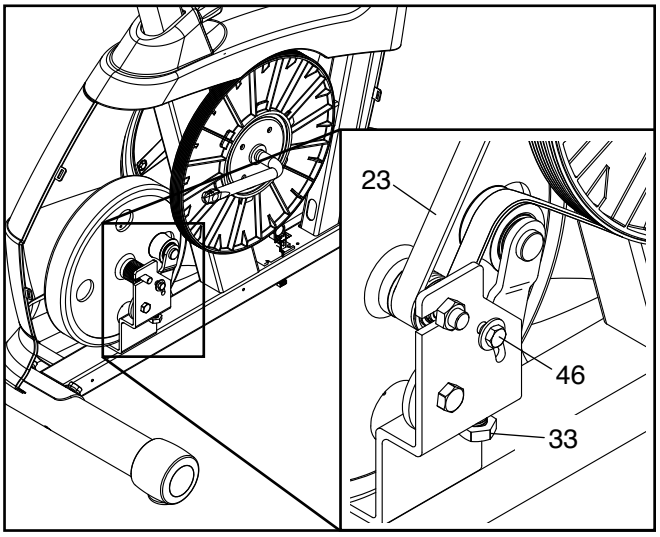
Para remover o Apoio do Assento (5), desaperte o Botão do Apoio (11) algumas voltas, puxe o Botão do Apoio para fora e remova o Apoio do Assento. Depois, usando uma chave inglesa, remova o Botão do Apoio.



Usando uma chave de fendas de ponta chata, solte as patilhas da borda inferior do Escudo Superior (9) e faça deslizar o Escudo Superior para cima. Depois, usando uma chave-inglesa, rode o Pedal Direito (26) no sentido anti-horário e retire-o.

Remova todos os parafusos dos escudos esquerdo e direito; **há parafusos de dois tamanhos nos escudos, tome nota do tamanho do parafuso que retira de cada orifício.** Depois, destaque cuidadosamente o escudo direito da estrutura.

Desaperte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm (46). Em seguida, aperte o Parafuso Sextavado M10 x 50mm (33) até que a Correia de Transmissão (23) fique esticada.



Quando a Correia de Transmissão (23) estiver esticada, aperte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm (46).

Depois, volte a fixar os escudos esquerdo e direito, o pedal direito, o escudo superior, o botão do apoio e o apoio do assento.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

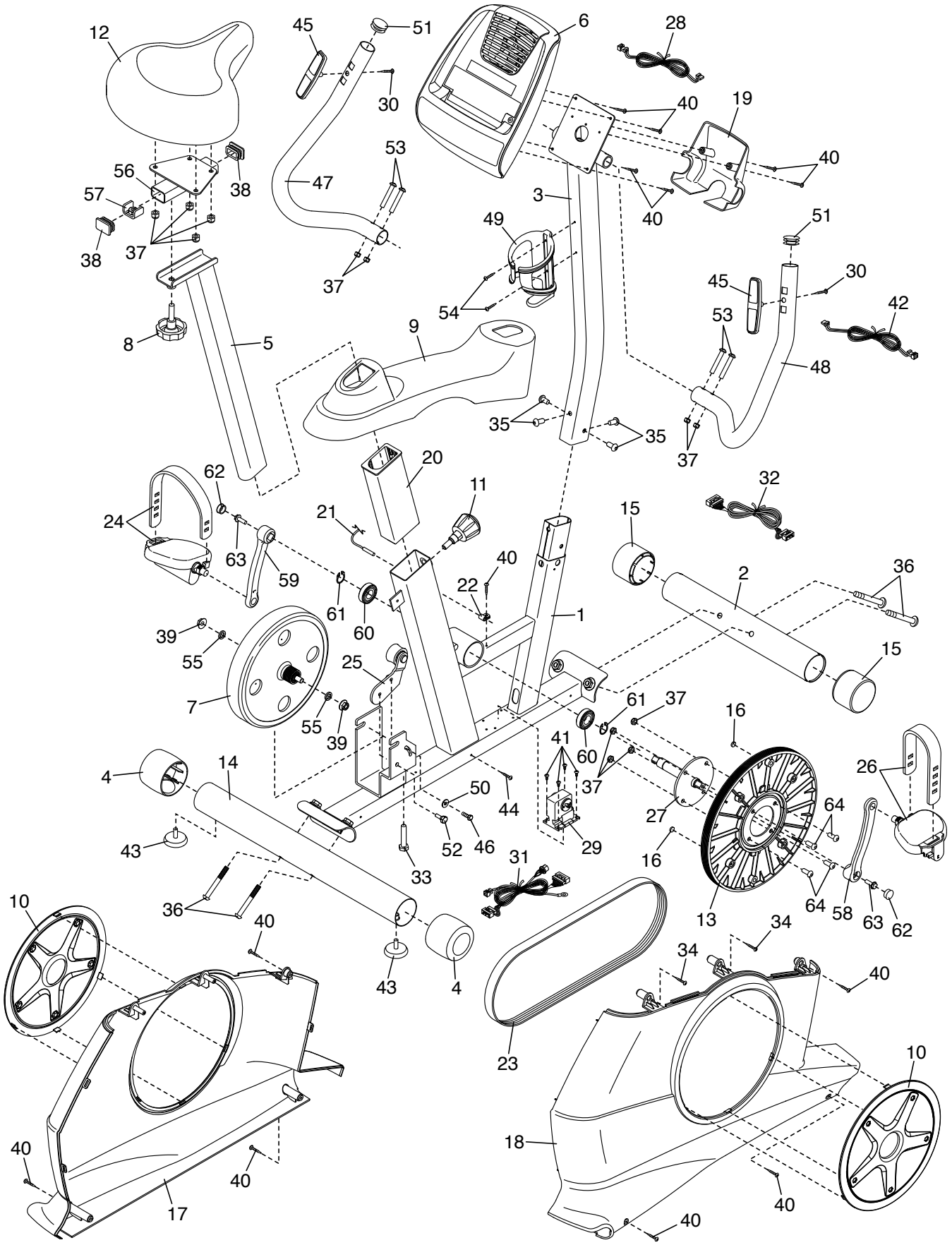
Modelo nº PFEVEX72913.0 R0813A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Estabilizador Frontal
3	1	Barra Vertical
4	2	Tampa do Estabilizador
5	1	Apoio do Assento
6	1	Consola
7	1	Volante/Mecanismo
8	1	Botão do Assento
9	1	Escudo Superior
10	2	Disco de Acesso
11	1	Botão do Apoio
12	1	Assento
13	1	Roldana
14	1	Estabilizador Traseiro
15	2	Roda
16	2	Íman da Roldana
17	1	Escudo Esquerdo
18	1	Escudo Direito
19	1	Cobertura do Manípulo
20	1	Casquilho do Apoio do Assento
21	1	Interruptor de Lâmina/Fio do Interruptor de Lâmina
22	1	Grampo
23	1	Correia de Transmissão
24	1	Pedal Esquerdo/Alça
25	1	Tensor
26	1	Pedal Direito/Alça
27	1	Pedaleiro
28	1	Fio de Pulsações Esquerdo
29	1	Motor de Resistência
30	2	Parafuso M4 x 19mm
31	1	Cabo Inferior
32	1	Cabo Superior
33	1	Parafuso Sextavado M10 x 50mm
34	2	Parafuso M4 x 25mm
35	4	Parafuso M8 x 18mm
36	4	Parafuso M10 x 75mm
37	12	Porca de Travamento M8
38	2	Tampa da Calha
39	2	Porca de Flange M10
40	13	Parafuso M4 x 16mm
41	4	Parafuso M4 x 12mm
42	1	Fio de Pulsações Direito
43	2	Pé Nivelador
44	1	Parafuso M4 x 13mm
45	2	Contacto
46	1	Parafuso Sextavado M6 x 20mm
47	1	Manípulo Esquerdo
48	1	Manípulo Direito
49	1	Suporte para Garrafa de Água
50	1	Anilha M6
51	2	Tampa do Manípulo
52	1	Parafuso de Espera M6 x 15mm
53	4	Pino M8 x 38mm
54	2	Parafuso M4 x 22mm
55	2	Anilha M10
56	1	Calha do Assento
57	1	Grampo da Calha
58	1	Braço do Pedaleiro Direito
59	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo
60	2	Rolamento do Pedaleiro
61	2	Anel de Retenção do Pedaleiro
62	2	Tampa do Pedaleiro
63	2	Parafuso de Flange M8
64	4	Pino M8 x 18mm
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Ferramenta de Montagem

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº PFEVEX72913.0 R0813A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

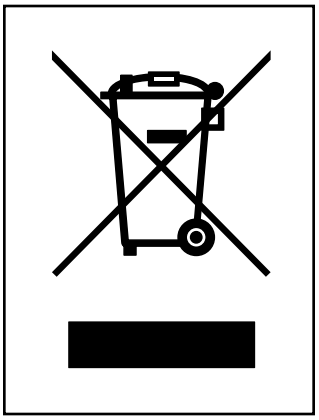
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 348686 R0813A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.